

Школьный этап всероссийской олимпиады школьников
2021 – 2022 учебный год
по предмету «Физическая культура»

9 – 11 классы (девочки)

Максимальная оценка – 47 баллов

Время выполнения заданий - 1 час (60 минут)

1. Задания в закрытой форме
(максимальное количество баллов – 15)

Задания с одним правильным ответом

1. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр...

- А. лыжные гонки.
Б. конькобежный спорт.
1 В. фигурное катание.
Г. биатлон.

2. Физическое развитие человека включает в себя ...

1 А. показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жировые отложения и пр.);

Б. уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);

- В. общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
Г. состояние здоровья.

3. XXVIII Всемирная Зимняя Универсиада 2017 года состоится в городе...

- А. Красноярск;
1 Б. Алматы
В. Пхёнчхан;
Г. Лондон

4. Вспомогательные средства физической культуры - ...

- 1 А. физические упражнения, оздоровительные силы природы;
Б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
В. гигиенические факторы, физические упражнения;
Г. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.

5. Под двигательной активностью понимают...

1 А. суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

Б. определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;

В. определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;

Г. педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.

6. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...

- А. физическим совершенством;
- ☒ Б. спортивной тренировкой;
- В. физической подготовкой;
- Г. нагрузкой.

7. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:...

- А. втягивающий, базовый, восстановительный;
- ☒ Б. подготовительный, соревновательный, переходный;
- В. тренировочный и соревновательный;
- Г. осенний, зимний, весенний, летний.

Задания, где 2 и более правильных ответа

8. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся...

- А. большим объёмом и умеренной интенсивностью;
- Б. локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;
- В. небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- ☒ Г. большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.

Отметьте все позиции.

9. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

- А. химическими процессами;
- Б. биологическими процессами;
- ☒ В. физическими процессами;
- Г. педагогическими процессами.

Отметьте все позиции.

10. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется...

- ☒ А. задачами учебно-воспитательной работы;
- Б. внешними условиями учебной работы;
- В. особенностями занимающихся;
- Г. особенностями изучаемого материала.

Отметьте все позиции.

2. Задания в открытой форме

(максимальное количество баллов – 10) В первом задании за неполный ответ – 0 баллов.

1. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.

Россия – священная наша держава,
Россия – любимая наша страна.
Могучая воля, великая слава
Твое достояние на все времена!
Славься, отчество наше свободное,
Братских народов союз вековой,

Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

2. Любые вещества природного или синтетического происхождения, употребление которых может резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, а также увеличивать мышечную силу, что, в целом, позволяет добиться улучшения спортивного результата, являются допингами

3. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал Зайк по имени Жабба

4. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется спортивной ориентацией

5. Основным источником энергии в организме служат углеводы

3. Задание, предполагающее перечисление

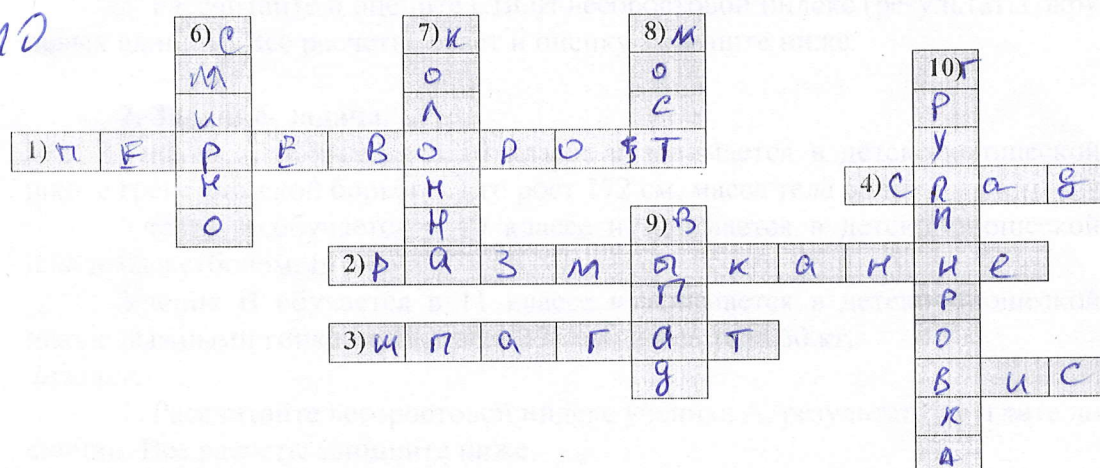
(За каждую правильную позицию 1 балл. Максимальный балл – 6)

«Положение о соревнованиях» включает следующие разделы:
срок, место проведения, участники, программа, финансирование, средства награждения.

4. Задание-кроссворд

(За каждый правильный ответ 1 балл. Максимальный балл – 10)

Решите кроссворд на тему «Терминология гимнастических упражнений».



По горизонтали		По вертикали	
1	Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта	6	Строевая команда, при которой занимающиеся принимают строевую стойку
2	Способы увеличения интервала или дистанции строя	7	Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу

3	Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги)	8	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре
4	Переход из упора в вис или более низкий упор	9	Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги
5	Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата	10	Положение тела, при котором ноги предельно согнуты в коленях и тазобедренных суставах, удерживаются руками ниже колен

5. Задания-задачи

(За каждую правильно решенную задачу 3 балла. Максимальный балл – 6)

1. Задание-задача.

Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 170 см и массу тела 70 кг, его весоростовой индекс равен 411 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 172 см и массу тела 50 кг, его весоростовой индекс равен 291 (г/см).

Расчеты проводились по формуле:

ВРИ = $\frac{\text{Масса тела (г)}}{\text{Рост (см)}}$

Рост (см)

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание:

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.
3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите ниже.

2. Задание-задача.

Ученик А обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе греко-римской борьбой. Его рост 172 см, масса тела 68 кг.

Ученик Б обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе баскетболом. Его рост 179 см, масса тела 55 кг.

Ученик В обучается в 11 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе лыжными гонками. Его рост 175 см, масса тела 60 кг.

Задание.

1. Рассчитайте весоростовой индекс ученика А, результат округлите до целых единиц. Все расчеты запишите ниже.
2. Рассчитайте весоростовой индекс ученика Б, результат округлите до целых единиц. Все расчеты запишите ниже.
3. Рассчитайте весоростовой индекс ученика В, результат округлите до целых единиц. Все расчеты запишите ниже.
4. Оцените весоростовой индекс ученика А, Б, В. Вашу оценку запишите ниже.

Ученик А Расчет.

$$\text{ВРИ} = \frac{68000 \text{ г}}{172 \text{ см}} = 395 \text{ (г/см)}$$

Ученик Б

$$\text{ВРИ} = \frac{55000 \text{ г}}{179 \text{ см}} = 307 \text{ (г/см)}$$